

FORMACIÓ

TALLER DE MEMÒRIA I CREACIÓ ARTÍSTICA

Taller per mantenir les capacitats cognitives de les persones grans amb diferents activitats per potenciar la memòria, el llenguatge, càlcul etc. I activitats per treballar la creativitat, la imaginació i la identitat, tenint en compte el respecte envers les capacitats i límits de cadascú i també la seva emocionalitat.

Divendres de 16 a 18h a l'Era de l'Esteve

INFORMÀTICA

Curs per aprendre a utilitzar les tecnologies de la informació per tal d'afavorir l'autonomia personal, així com aprendre a utilitzar les principals eines informàtiques, fomentar les relacions socials i augmentar les capacitats mentals i emocionals.

Dilluns de 16 a 18h a l'Era de l'Esteve

ATENCIÓ I SUPORT

PROGRAMA BON DIA

Trucades telefòniques de suport a la gent gran, de dilluns a divendres al matí, per tal de facilitar la comunicació de les persones grans, proporcionar-los l'accés als serveis de la comunitat i donar-los seguretat a ells/elles i als seus familiars.

TRANSPORT ADAPTAT

L'Ajuntament disposa d'un servei de transport per a les persones grans, per tal que puguin desplaçar-se pel municipi i realitzar les seves compres. També perquè aquelles persones que ho necessiten puguin assistir als cursos que es fan per a la gent gran i, ocasionalment i quan sigui necessari, se'ls traslladi al centre mèdic del municipi.

DINAR A DOMICILI

Servei de menjar a domicili, de dilluns a diumenge. El menjar s'elabora a l'empresa Menjars de la Mediterrània i de dilluns a divendres es reparteix al domicili d'aquelles persones que ho sol·liciten.

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

Ajuntament d'Altafulla 977 65 00 08 mriambau@altafulla.altanet.org



Ajuntament
d'Altafulla

Amb la col·laboració de:



L'Hort de
LA SÍNIA

Vital Activity
ACTIVITAT FÍSICA ADAPTADA



**Menjars de la
Mediterrània**



ESPAI SALUT I ESPAI EMOCIONAL

GINNÀSTICA DE MANTENIMENT AL PARC DE SALUT

Activitat física a l'aire lliure per mantenir i millorar la força, la flexibilitat, la resistència, l'equilibri i la coordinació, afavorint d'aquesta manera un envelliment actiu i saludable. A més, es promouen les relacions socials i es facilita l'autonomia personal en la vida diària

Dilluns i dimecres de 8.30 a 9.30h, de 9.30 a 10.30h i de 10.30 a 11.30h al Parc de Salut

BENESTAR EMOCIONAL I RISOTERÀPIA

Programa d'activitat d'estimulació cognitiva i emocional per a la gent gran. Risoteràpia amb tècniques psicoterapèutiques per obtenir beneficis mentals i emocionals a través del riure.

Dijous de 9 a 11h i d'11 a 13h a l'aula de formació Aldara del carrer Boga

EDUCACIÓ POSTURAL I FISIOTERÀPIA

Exercicis en grup per aconseguir una correcta postura del cos quan caminem, ens asseiem, agafem i deixem objectes etc. Tècniques de relaxació i respiració. Treball fisioterapèutic de prevenció, tractament, rehabilitació i massatge.

Dimarts de 9 a 11h i d'11 a 13h a l'aula de formació Aldara del carrer Boga

BALL SOCIAL

T'agrada ballar però no tens parella? Ara és la teva oportunitat!. Aprèn a diferenciar els diferents ritmes: bachata, rock, fox, cumbia, vals, tango, salsa...

Dimarts i dijous de 16.30 a 17.30h a l'espai de les escoles Teresa Manero

TEATRE SOCIAL

Taller de teatre per a la gent gran d'Altafulla. Per aprendre a perdre la por d'estar en un escenari i davant d'un públic, fomentar les relacions socials i passar una bona estona fent l'activitat.

Dijous de 18 a 19h a l'espai de les escoles Teresa Manero

DINÀMIQUES DE CONSCIÈNCIA SENSORIAL EN CONTACTE AMB LA NATURA

Taller d'Horticultura Ecològica, tots els divendres d'11 a 13h
Hort Social Terapèutic, tots els divendres de 10 a 11h

Del 18 d'octubre al 20 de desembre, a l'Hort de la Sínia

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

Ajuntament d'Altafulla 977 65 00 08 mriambau@altafulla.altanet.org



Ajuntament
d'Altafulla

Amb la col·laboració de:



L'Hort de
LA SÍNIA

Vital Activity
ACTIVITAT FÍSICA ADAPTADA



Menjars de la Mediterrània



ALTAFULLA 2019-2020

Ball Social Gent Gran



TALLER DE BALL SOCIAL EN LÍNIA:
BACHATA, ROCK, FOX, CUMBIA, VALS,
TANGO, SALSA....

A PARTIR DEL DIA 1
D'OCTUBRE
TOTS ELS DIMARTS I DIJOURS
DE 16.30 A 17.30 HORES
A L'ESPAI DE LES ESCOLES
TERESA MANERO

Informació i inscripcions:

Ajuntament d'Altafulla 977 65 00 08
mriambau@altafulla.altanet.org



Ajuntament
d'Altafulla



Altafulla 2019-2020

Teatre Social Gent Gran



**Tots els dijous de 18 a 19h.
Escoles Teresa Manero
Inici: 1 d'octubre de 2019**



Informació i inscripcions:

Ajuntament d'Altafulla

977650008

mriambau@altafulla.altanet.org



Ajuntament
d'Altafulla



ALTAFULLA 2019-2020

ACTIVITATS DE SALUT GENT GRAN

Gimnàstica de manteniment al Parc de Salut

Dilluns i dimecres de 8.30 a 9.30, de 9.30 a 10.30 i de 10.30 a 11.30
al Parc de Salut del carrer de la Cabana

Reeducació postural i Massatges

Dimarts de 9 a 11 i d'11 a 13
a l'aula de formació Aldara del carrer Boga

Benestar Emocional

Dijous de 9 a 11 i d'11 a 13
a l'aula de formació Aldara del carrer Boga

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

AJUNTAMENT D'ALTAFULLA
977650008
mriambau@altafulla.altanet.org



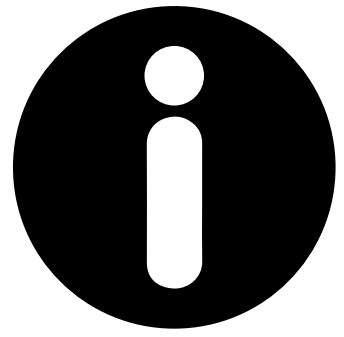
Ajuntament
d'Altafulla

Vital Activity
ACTIVITAT FÍSICA ADAPTADA

ALTAFULLA 2019-2020

TALLER D'INFORMÀTICA

PER A LA GENT GRAN



Informació i inscripcions:

AJUNTAMENT D'ALTAFULLA

977650008

mriambau@altafulla.altanet.org

Dilluns de 16 a 18h
a l'Era de l'Esteve
del 30 de setembre al
16 de desembre de 2019



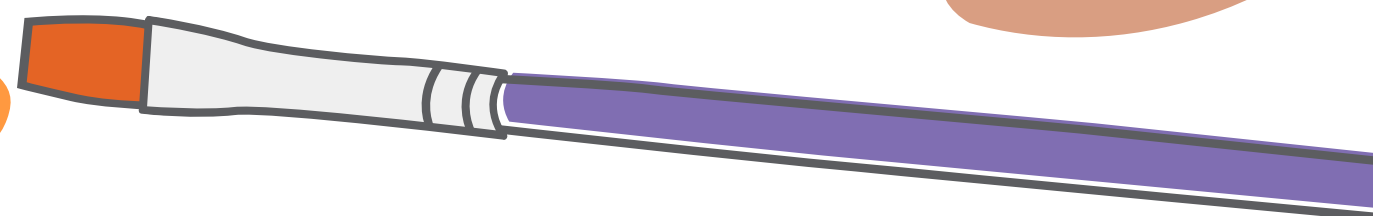
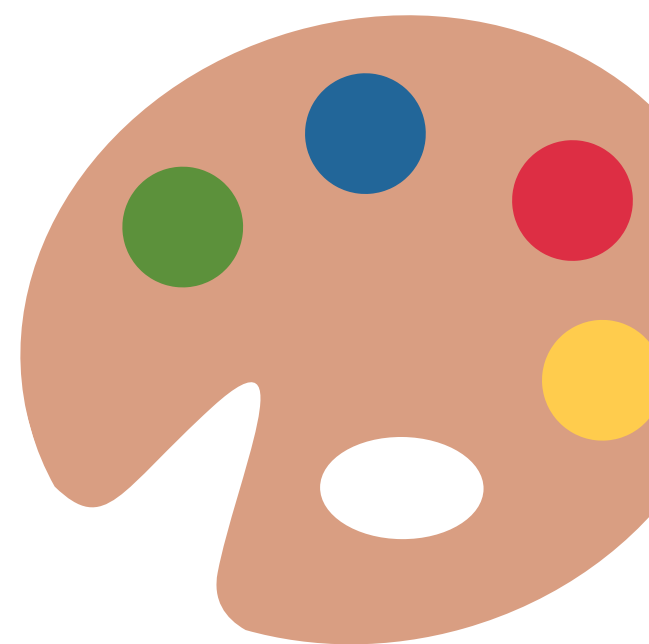
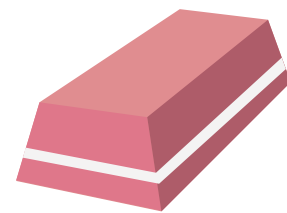
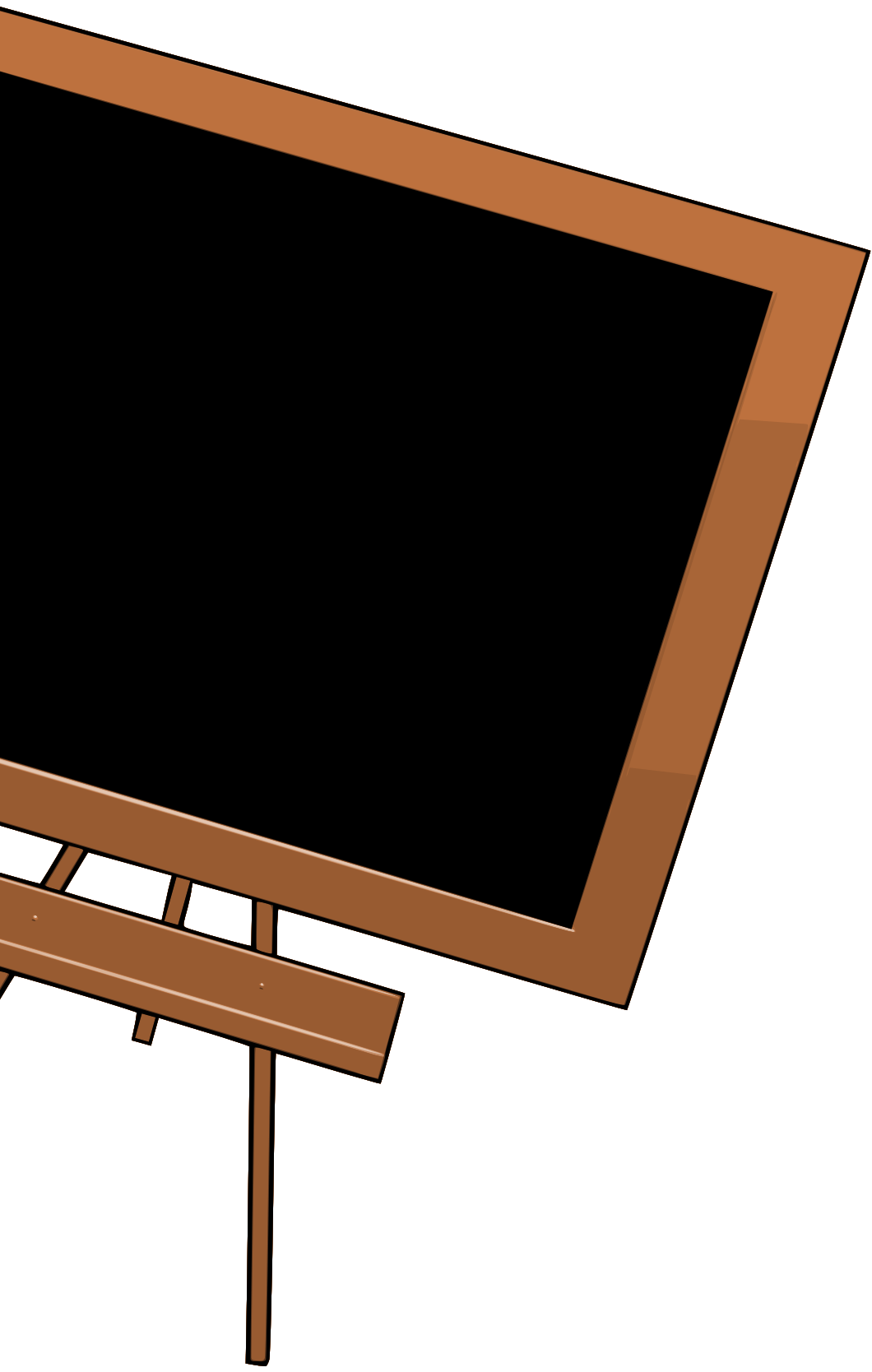
**Ajuntament
d'Altafulla**



Creu Roja
Tarragona

ALTAFULLA 2019-2020

TALLER DE MEMÒRIA I CREACIÓ ARTÍSTICA PER A LA GENT GRAN



Informació i inscripcions:

Ajuntament d'Altafulla
977650008

mriambau@altafulla.altanet.org

Divendres de 16 a 18h
a l'Era de l'Esteve,
del 27 de setembre al
20 de desembre de 2019



**Ajuntament
d'Altafulla**



Creu Roja
Tarragona